

# Bevlogen in het leven en aan het werk

Erna Claes, dr. in de psychologie - expert trainer  
Fennir consult - Centrum voor perfectionisme



1

---

---

---

---

---

---

---

---

# Niet alleen gezond - ook bevlogen



2

---

---

---

---

---

---

---

---

# Een gedeelde bijdrage



3

---

---

---

---

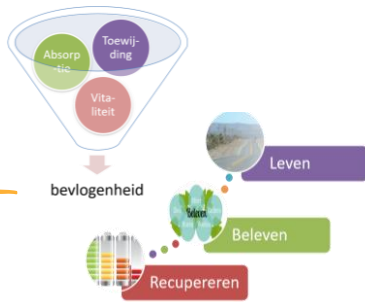
---

---

---

---

## Van theorie naar praktijk



4

---

---

---

---

---

---

---

---



5

---

---

---

---

---

---

---

---

## Zelfzorg - Tijdig Me-time nemen!?



6

---

---

---

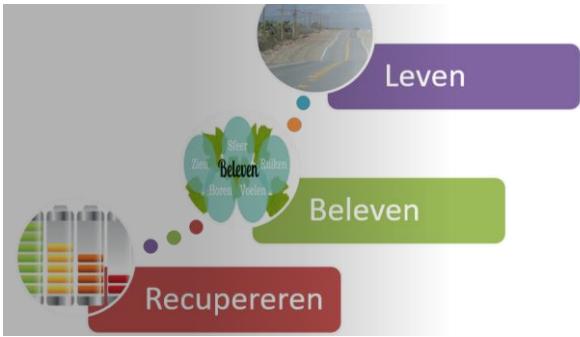
---

---

---

---

---



7

---

---

---

---

---

---

---

---



8

---

---

---

---

---

---

---

---

Back to basics



9

---

---

---

---

---

---

---

---

Ook waterdragers  
krijgen dorst

**PRACTICE WHAT  
YOU PREACH!**

---

---

---

---

---

---

---

---

10

De kloof tussen  
weten en doen

**GOEDE VOORNEMENS  
IS ALTIJD NOG BETER  
DAN DAT GEZEIK  
ACHTERAF**

*Loesje*

---

---

---

---

---

---

---

---

11

En...actie!



- Jouw eerste signalen van "lage" batterij? Signalen bij collega's?
- Wat laat jij als eerste vallen als het te druk wordt?
- Wat helpt jou het meest om je batterijen terug op te laden?
- Wat kunnen we hierin betekenen voor elkaar?

Plan dit in als niet onderhandelbare prior!

---

---

---

---

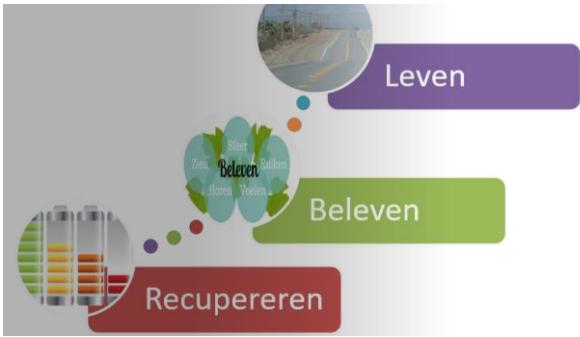
---

---

---

---

12



13

---

---

---

---

---

---

---

---



14

---

---

---

---

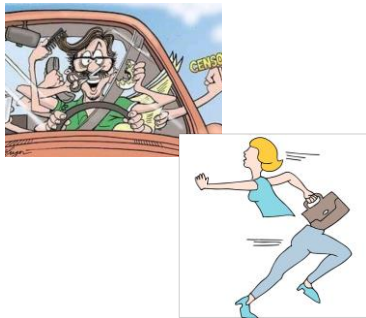
---

---

---

---

Niet alles  
tegelijk...?!



15

---

---

---

---

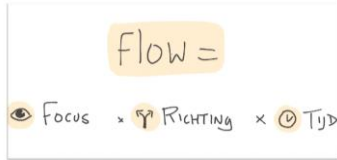
---

---

---

---

Niet alles  
tegelijk...?!



Seligman - Csikszentmihalyi

16

---

---

---

---

---

---

---

---

Momenten van  
onverdeelde  
aandacht



17

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoofd & lijf op  
dezelfde plek



18

---

---

---

---

---

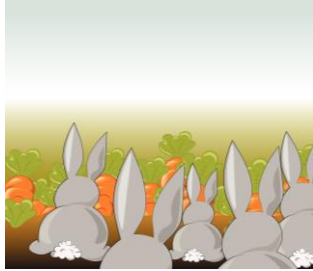
---

---

---

Loop niet achter alle wortels aan

---



---

---

---

---

---

---

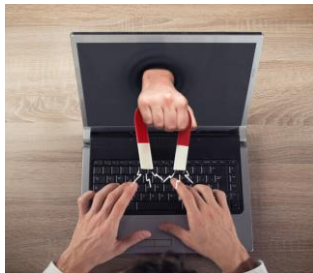
---

---

19

Jezelf beschermen tegen de omgeving

---



---

---

---

---

---

---

---

---

20

Aandacht kan je trainen

---



---

---

---

---

---

---

---

---

22

Slaap = superpower



23

---

---

---

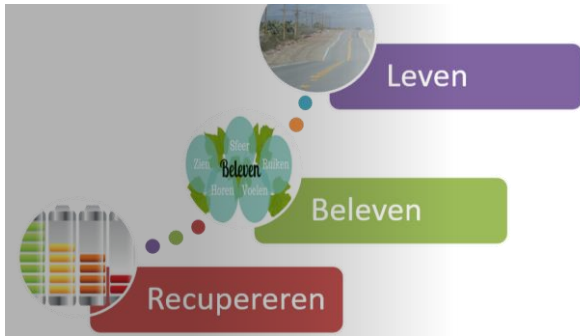
---

---

---

---

---



24

---

---

---

---

---

---

---

---



25

---

---

---

---

---

---

---

---



Vraag niet wat de wereld nodig heeft  
Vraag eerder jezelf af wat JOU inspireert  
en levendig maakt  
Ga dan verder, maak keuzes en ga dat doen!  
Want wat de wereld nodig heeft  
Zijn mensen die tot leven komen,

---

---

---

---

---

---

---

---

26

Leven vanuit de  
essentie



---

---

---

---

---

---

---

---

27

In verbinding met  
de omgeving



---

---

---

---

---

---

---

---

28

Jezelf of de  
omgeving  
veranderen?



---

---

---

---

---

---

---

---

29

**HÛSBUS** SNAPSHOT 

**KANTOOR OP WIELEN**   
David Van der Vliet

Een paar jaar geleden hebben David en Emma hun mooie huis in voor een camper en een appartementje. Die laatste had ze nog steeds in hun 'Hûsbuis'. Met hun kinderen hadden ze er privé dit het helemaal snor.

**W**at kan ik doen? In de psychologie is het heel belangrijk om de mens te zien als een mens. Het is niet alleen de manier waarop we denken, maar ook hoe we ons voelen. Het is belangrijk om te weten dat we allemaal anders zijn en dat we allemaal anders zijn. Het is belangrijk om te weten dat we allemaal anders zijn en dat we allemaal anders zijn.



---

---

---

---

---

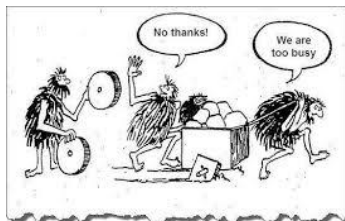
---

---

---

30

Te druk om stil te  
staan



---

---

---

---

---

---

---

---

31

De omgekeerde  
bucketlist

---



32

---

---

---

---

---

---

---

---

Ja, maar...

---

- Dat gaat niet lukken!
- Dat wordt hier niet zo gedaan!
- Dat is nu niet het goede moment!
- Doe de ander een plezier!
- Denken aan jezelf is egoïstisch!
- Doe wat "hoort"!
- Doe wat moet!
- Doe normaal ...



33

---

---

---

---

---

---

---

---

Ja, en...

---

- "It always seems impossible until it's done" - (Mandela)
- "Als mieren zulke harde werkers zijn, hoe komt het dan dat zij tijd vinden om naar al die picknicks te gaan?" -(J de Jonge)
- "Jouw eigenaardigheid is niet te evenaren" (ééntje van mezelf...)



34

---

---

---

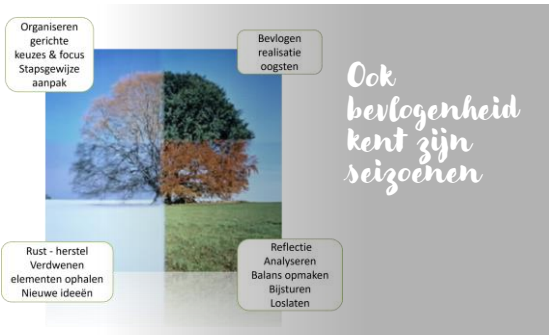
---

---

---

---

---



35

---

---

---

---

---

---

---

---



36

---

---

---

---

---

---

---

---



37

---

---

---

---

---

---

---

---